

УДК 796:37

ЗНАЧЕНИЕ СИСТЕМЫ КРОССФИТА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ

В. В. Беринчик

*курсант 2 курса факультета милиции
Могилевского института МВД (Беларусь),
21 взвод*

*Научный руководитель: Д. А. Ревин,
старший преподаватель кафедры
прикладной физической и тактико-специальной подготовки
Могилевского института МВД (Беларусь)*

В условиях постоянного роста криминогенной обстановки в Республике Беларусь все чаще сотрудникам правоохранительных органов приходится сталкиваться с агрессивным противодействием, оказываемым преступниками. Вести должное сопротивление сотрудникам органов внутренних дел без хорошей физической подготовки довольно сложно. Особенно тяжело пресекать противоправные действия граждан в обстановке высокого нервного и эмоционального напряжения с непосредственной близостью к самому правонарушителю и посредственной физической подготовкой.

В связи с этим физической подготовке курсантов уделяется достаточно много времени. В учебной программе дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» одной из главных задач является выработка у курсантов осознания всей важности занятий физической подготовкой, стремления к повышению функционального уровня своего организма. Для решения этой проблемы на учебных занятиях применяются доступные и эффективные двигательные действия, разработанные по системе кроссфита, которые способствуют не только поддержанию физической формы курсантов, но и улучшению силовой подготовки, выносливости, быстроты и гибкости. Таким образом, регулярно выполняя все упражнения, курсанты смогут успешно сдавать контрольные нормативы и подготовиться к предстоящей работе в органах внутренних дел.

Кроссфит — это программа адаптации и физической подготовки организма человека для выполнения разнообразных задач. При помощи занятий, проводимых с включением комплекса упражнений по системе кроссфита, у курсантов развивается ряд положительных качеств: выносливость, гибкость, скорость, координация. Также у курсантов улучшается работоспособность сердечно-сосудистой, дыхательной систем и время восстановления организма при смене физических нагрузок. Помимо этого, выполнение упражнений, входящих

в комплекс кроссфита, помогает укреплению и росту различных групп мышц [1].

Тренировочная система, разработанная на основе упражнений кроссфита, предполагает выполнение интервального, кругового и повторного метода тренировок, которые включают в себя выполнение упражнений с различной скоростью и нагрузкой. Тренировки с элементами кроссфита может выполнять любой курсант независимо от уровня физической подготовки, и постепенно организм занимающегося будет адаптироваться к увеличивающимся физическим нагрузкам. Несомненный плюс системы кроссфита — это возможность выполнять упражнения, не затрачивая большого количества времени. Самое главное — это интенсивность и качество выполнения упражнений. Выполняя одинаковые упражнения, курсанты могут сравнивать результаты тренировок между собой, тем самым создавать стимул для выполнения новых упражнений.

Таким образом, тренировки по системе кроссфита универсальны тем, что они могут выполняться как с собственным весом тела, так и с весом партнера, а также с различными тренажерами и другим спортивным инвентарем. Кроссфит развивает не отдельные группы мышц, а все тело в комплексе.

1. Глубокая М. В., Глубокий В. А. Кроссфит в физической подготовке обучающихся в вузе правоохранительных органов // Дискурс. 2017. № 10(12). С. 6–13. [Вернуться к статье](#)